

こ ん だ て 帖

宮崎中央眼科病院

当院で実際に患者様にお出ししているお食事のレシピをご紹介します。
ぜひご家庭でお試してください。

<献立> 当院では4月19日に提供

- ・カレーチャーハン
- ・野菜のスープ
- ・海鮮サラダ
- ・かぼちゃプリン



熱量570cal 蛋白質18.5g 塩分3.1g

作り方

カレーチャーハン

- ①ベーコンは小さく切る。玉ねぎ、ピーマン、人参はみじん切りにする。冷凍コーンは茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイルと①を入れ炒め、塩こしょうで味付けする。
- ③ボウルに卵を割り入れ、◎を加えよく混ぜる。
- ④炊いたお米と③を混ぜ炒める。
- ⑤④に②を加え、炒める。



◎材料(1人分) 米80g、ベーコン20g、玉ねぎ25g、ピーマン25g、人参20g、冷凍コーン10g、塩こしょう0.1g、オリーブオイル2g、卵25g、◎(コンソメ1.5g、濃口醤油1.5g、カレー粉3g)

野菜のスープ

- ①白菜、玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①を入れ、火が通ったらコンソメを入れる。塩こしょうで味付けする。
- ③器に②を入れ、上から刻んだパセリをかける。

◎材料(1人分) 白菜20g、玉ねぎ10g、人参10g、水100g、コンソメ2g、パセリ0.3g、塩こしょう0.01g



海鮮サラダ

- ①きゅうり、玉ねぎは薄くスライスする。
玉ねぎは、水にさらす。
- ②むきエビとタコを茹でる。
- ③水気を切った、①②を皿に盛付け、ドレッシングをかける。



◎材料(1人分) きゅうり30g、玉ねぎ8g、冷凍むきエビ8g、タコ8g、青じそドレッシング8g

かぼちゃプリン

- ①かぼちゃを蒸して、熱いうちに潰す。
- ②①と豆乳を、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ③ボールに②と上白糖を加え更に混ぜる。
- ④ゼラチンを5倍の水でふやかしたものを温めてよく溶かし、③に加えてダマにならないようにしっかりと混ぜる。
- ⑤器に流し、冷蔵庫で冷やす。

◎材料(1人分) かぼちゃ30g、豆乳20g、上白糖5g、ゼラチン1g



管理栄養士からのコメント



エビとタコ



今回は、本日の献立にも使われているエビとタコの栄養と効能について紹介します。

- ★エビ:
- ①タウリンが豊富に含まれ、血圧を正常に保つ
 - ②良質なたんぱく質が豊富に含まれる
 - ③ビタミンEが含まれるため、細胞が酸化するのを抑える
 - ④赤色素のアスタキサンチンは、眼精疲労の改善作用がある
 - ⑤食物繊維のキチンは、コレステロールを吸着し、体外に排出する



- ★タコ:
- ①高たんぱくで低カロリー
 - ②アミノ酸のタウリンが豊富で、網膜を修復する作用がある
 - ③水溶性ビタミンのナイアシンが含まれ、代謝促進や二日酔いを予防

●目に良い成分も多く含まれます。

手軽な冷凍食品も活用しつつ、普段の食事に加えてみましょう！

●社会医療法人慶明会 宮崎中央眼科病院

ホームページに過去の献立帖を掲載中

宮崎市清水3丁目6-21

TEL 0985-24-8661

宮崎中央眼科病院

